

بروز دیابت در افراد مسن با ۲ هفته عدم تحرک

تنها 2 هفته عدم فعالیت ممکن است باعث بروز دیابت در افراد سالخورده شود.



تنها 2 هفته عدم فعالیت ممکن است باعث بروز دیابت در افراد سالخورده شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، تحقیقات جدید؛ کریس مک گلوری؛ و همکاران در مرکز تحقیقات دیابت کانادا وابسته به دانشگاه اونتاریو روی اثرات متابولیک غیرفعال بودن فیزیکی افراد سالخورده تمرکز یافته و تأثیر 2 هفته عدم فعالیت و رابطه آن با دیابت مورد بررسی قرار گرفته است.

در این تحقیق که در مجله The Journals of Gerontology منتشر شده افراد مبتلا به پیش دیابت 60 تا 85 ساله مورد مطالعه قرار گرفتند و به آن ها گفته شد کمتر از 1000 قدم در روز بردارند و سپس قند خون آن ها آزمایش شد.

سپس دانشمندان متوجه شدند که عدم تحرک می تواند پیش دیابت را به دیابت نوع 2 تبدیل کند و اگر افراد سالخورده تحرک داشته باشند، بدنشان می تواند مانع از پیشرفته شدن دیابت شود.

بیش از 84 میلیون آمریکایی پیش دیابت دارند و 23 میلیون نفر از آن ها دارو می خورند.

فعالیت در هوای پاک و تمرینات فیزیکی آرام برای افراد مسن مفید است و به سلامت جسم و روان آن ها کمک می کند، در حالی که زندگی بدون تحرک به مغز آسیب رسانده و خطر زوال عقل، دیابت و ... را بیشتر می کند.